féminin * positif * inspirant

happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

Faîtes un don de 5€ en vous abonnant à Happinez

Extrait spécial

30ème anniversaire

confiance

Rencontre

Amma, l'amour absolu

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE.
NE PEUT ÊTRE JETÉ SUR LA VOIE PUBLIQUE.

HAPPINEZ™ EST UNE MARQUE DÉPOSÉE DE HAPPINEZ B.V.
© 2016 HAPPINEZ B.V. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Le rire est la musique de l'âme

Amma, ou l'amour absolu

“Le rire est la musique de l’âme”

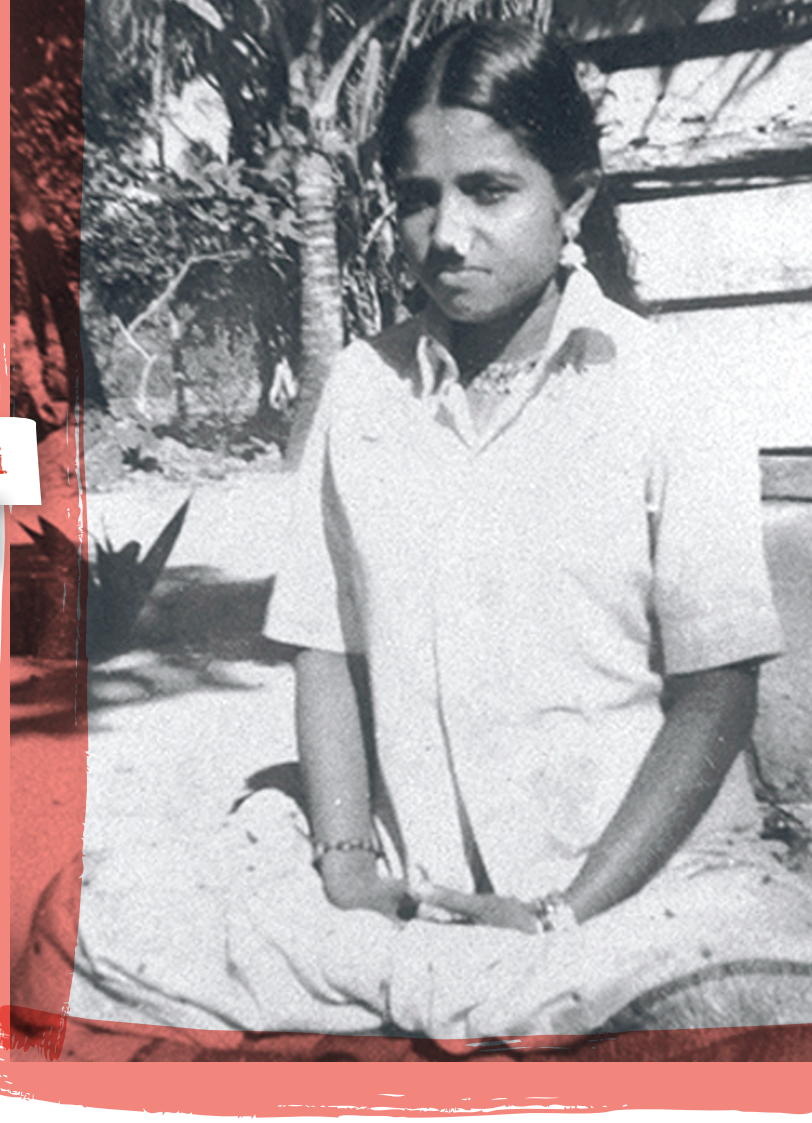
L'enseignement spirituel de Mata Amritanandamayi Devi, plus connue sous le nom d'Amma, repose sur la compassion qu'elle exprime en serrant ses fidèles dans ses bras. Plus qu'une simple étreinte, c'est un rituel qui nous relie à l'amour divin.

Quand on y assiste pour la première fois, la scène est étonnante : une Indienne vêtue de blanc est assise sur une large chaise, recouverte d’un tissu scintillant, à côté d’une coupe remplie de pétales de roses. Devant elle, des fidèles à genoux attendent patiemment leur darshan (étreinte). L’un après l’autre, elle les prend dans ses bras, les serre, les embrasse parfois. Lorsqu’ils s’éloignent après cette rencontre singulière, il n’est pas rare que des larmes coulent le long de leurs joues.

Cette femme en blanc, c’est Mata Amritanandamayi Devi, vénérée comme une sainte par ses adeptes. Surnommée Amma (“mère” en malayalam), elle incarne l’amour divin, qu’elle éveille chez les autres en les serrant dans ses bras.

Depuis trente ans, elle a donné plus de trente-deux millions d’étreintes, à des célébrités comme l’actrice Sharon Stone (« *J’adore Amma, elle parcourt le monde, serrant les gens dans ses bras et accueillant leur souffrance* »), la militante de la cause animale Jane Goodall (« *Je crois qu’elle incarne l’amour de Dieu sous forme humaine* ») ou la boxeuse bouddhiste Lucia Rijker (« *Sa présence inspire la fraternité et crée un monde idéal où nous ne faisons plus qu’un* »). Mais ce sont surtout des fidèles “ordinaires” qui suivent ses tournées en Europe, certains ne manquant quasi aucune rencontre.

Amma fait régulièrement étape en France, aux Pays-Bas… où ses étreintes gratuites attirent de plus en plus de monde. Nous l’avons interviewée au cours d’une séance de darshan, Swami Amritaswarupananda, l’un de ses plus proches collaborateurs, traduisant en malayalam, la langue maternelle d’Amma, les questions que nous >



"La compassion, c'est aussi ne prendre que ce dont on a vraiment besoin et donner le reste."

> lui posions. La voix d'Amma est à la fois agréable, bienveillante et résolue. Elle parle souvent d'elle-même à la troisième personne. Comme nous n'avons pas pu poser toutes nos questions au cours de la rencontre, elle a complété ses réponses par la suite.

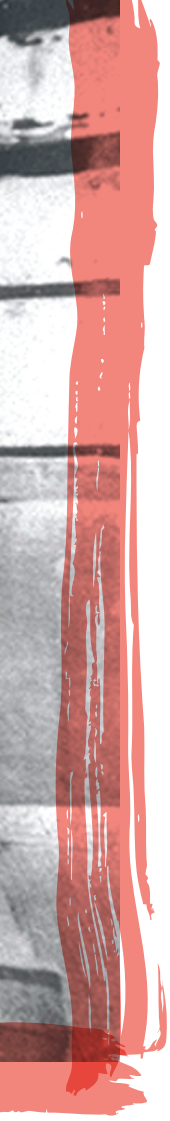
La plupart des gens repartent très émus après vous avoir rencontrée. Que se passe-t-il exactement au moment de l'étreinte ?
(*Amma sourit : c'est peut-être la question qu'on lui pose le plus souvent.*)
C'est bien plus qu'une étreinte physique, c'est un véritable cœur à cœur. Amma transmet la pure énergie de l'amour à la personne qu'elle tient dans ses bras. Elle réveille ainsi l'amour spirituel qui sommeille en celle-ci.

Cet amour absolu est-il en chacun de nous ?
C'est notre véritable nature. Il suffit de le découvrir. Souvent, l'amour est comme un miroir poussiéreux. Nous ne l'avons pas perdu, seulement oublié. Si on le dépoussière, le miroir redevient limpide ; de même, nous pouvons retrouver l'amour et l'innocence si nous débarrassons notre esprit de la poussière de l'égoïsme. Amma veut y contribuer. L'important, c'est ce que vous êtes en profondeur, une conscience pure, une béatitude. Si vous en prenez vraiment conscience, vous n'avez plus rien à perdre ou à gagner. À ce degré ultime de l'être, on accueille de la même manière le plaisir et la souffrance, le succès et l'échec, l'honneur et la honte, et toutes les autres expériences de la vie. Lorsqu'on ne fait qu'un avec l'univers, lorsqu'on se rend compte qu'on est l'univers, qu'a-t-on donc à perdre ou à gagner ?

Les visiteurs peuvent aussi vous poser des questions personnelles. De quoi vous parlent-ils ?
De tout : d'eux-mêmes, de spiritualité ou de problèmes concrets auxquels ils sont confrontés. Mais en fin de compte, tout revient à une seule et même question : comment trouver la paix et le bonheur ? Le problème, c'est que la plupart des gens ne comprennent pas ce qui les rend heureux ou malheureux, et ils finissent par sombrer dans le désespoir. Amma veut vous aider à trouver une forme de bonheur qui ne dépende pas des circonstances extérieures.

Comment l'atteindre ?
Il s'agit de trouver l'équilibre entre le spirituel et le matériel. La dimension spirituelle est indispensable. Le matérialisme n'apporte ni la paix, ni le bonheur. Si l'on jette un regard impartial sur les pays matérialistes, on constate que leurs habitants sont malheureux et qu'ils souffrent. On ne trouve pas le bonheur et la paix dans les choses matérielles : c'est comme essayer de ramer dans le sable. D'un côté, il y a les circonstances ; de l'autre, notre attitude face à elles. Nous ne maîtrisons pas toujours les premières, mais nous pouvons changer notre regard. Et si notre attitude est ajustée, elle fait évoluer les circonstances. Apprenons à contrôler nos forces mentales et nos émotions. Autrement dit, installons l'air conditionné dans notre esprit.

L'air conditionné dans notre esprit ?
Il faut apprendre à être spectateur, c'est-à-dire à faire un pas de côté et à prendre un peu de recul, afin de ne pas s'identifier à la situation, en particulier avec les émotions



Aider le monde entier

Embracing the World, l'ONG d'Amma, vise à lutter contre la misère, par exemple en menant des actions dans les bidonvilles, en fournissant de l'aide d'urgence ou de l'aide médicale, et en octroyant des microcrédits. Amma veut apporter son aide à tous les êtres humains, quelles que soient leur religion ou leur origine. C'est ainsi qu'elle a fait reconstruire des mosquées après un séisme au Gujarat et bâtir 6700 appartements pour reloger les victimes après le tsunami de 2011. Embracing the World a en outre pour priorité de favoriser l'indépendance économique des femmes et a financé 100 000 bourses d'études.
Il existe deux centres en France, La ferme du Plessis, près de Chartres, et Lou Paradou, près de Toulon (www.etw-france.org). Plus de trois mille personnes vivent aujourd'hui dans le centre spirituel d'Amma, Amritapuri, qui est aussi le siège d'Embracing the World. Amma refuse de séjourner dans des hôtels durant ses tournées et veille à ce que les rencontres soient accessibles à tous. Comme l'a dit Yolanda King, la fille de Martin Luther King : *« Amma fait vraiment ce qu'elle dit. »*

comme la colère. Si vous êtes capable de la regarder sans vous identifier à elle, vous comprendrez mieux de quoi elle est faite. Vous pourrez alors la contrôler et elle vous fera grandir. C'est un peu comme une visite au zoo : vous voyez le lion dans sa cage, vous l'entendez rugir, vous frissonnez en riant. Mais si vous mettez la main dans la cage, c'est une autre histoire !

Vous n'avez pas eu une enfance facile. Vous étiez *« un peu folle »*, selon vos propres mots. Vos parents vous traitaient parfois très mal. Plus tard, vous les avez emmenés dans votre ashram et vous leur avez tout pardonné. N'est-il pas difficile de pardonner à ceux qui vous ont fait du mal ?
(*Amma écoute attentivement puis répond longuement.*) La plupart des gens ont du mal à pardonner parce qu'ils ont du mal à lâcher la souffrance qu'ils portent en eux. Même s'ils savent que ces sentiments de haine et d'amertume les empêchent de trouver la paix, ils n'arrivent pas à s'en détacher. Mais le ressentiment les ronge. C'est pourquoi il faut vraiment s'exercer à pardonner. Le pardon aide à avancer dans la vie. Pardonner, ce n'est pas approuver ce qu'on vous a fait, mais refuser que le passé influence le présent, et donc aussi l'avenir. Il faut s'en libérer.
Si, en jouant, un enfant vous pique avec un couteau, vous pouvez le lui pardonner, parce que vous savez qu'il ne fait pas la différence entre un vrai couteau et un couteau en plastique. Lorsqu'on se rend compte que l'autre nous a fait mal par ignorance, on peut prier et espérer qu'il comprenne mieux les choses. Le pardon devient alors un élan spontané.

Cela vous demande-t-il beaucoup d'efforts ?
(*Amma sourit*) Amma considère chaque être vivant comme un prolongement d'elle-même. Pardonner, c'est accepter, or l'acceptation est la voie que suit Amma. Si chacun d'entre nous voit l'autre comme un prolongement de son moi véritable, il n'y a plus d'un côté celui qui pardonne, de l'autre celui qui est pardonné : on ne fait plus qu'un avec l'autre.

Le monde occidental est en crise, beaucoup de gens ont peur de perdre leur emploi ou sont confrontés à de graves problèmes financiers. La spiritualité peut-elle aussi les aider dans ce domaine ?
(*Amma se met à parler très vite. Swami Amritaswarupananda écoute en hochant la tête, prend des notes et traduit.*) Prendre de la distance par rapport à la situation apaise l'esprit. C'est la première étape. La deuxième, c'est la compassion. Voilà la notion essentielle et le premier pas sur la voie du développement spirituel. Lorsqu'on fait vraiment preuve d'empathie, notre attitude à l'égard du monde change en profondeur. On traite autrui comme une mère traiterait son enfant. Elle veille à ce qu'il ait toujours à manger, même si elle-même doit mourir de faim. L'amour d'une mère est inconditionnel. En plaçant la compassion au cœur de votre vie, vous trouverez tout de suite la réponse à de très nombreux problèmes.

Mais on ne résout pas tous les problèmes du monde avec la seule compassion…
Pourtant la compassion est la première étape de la solution, car elle implique aussi de ne prendre que ce dont on a vraiment besoin, et de donner le reste à ceux qui sont en difficulté. Voilà une conception très concrète de la vie. Je vous donne un exemple : tout le monde a besoin de savoir l'heure qu'il est. Pour cela, vous pouvez acheter une montre à 10 € ou une montre à 10 000 €, en fonction de votre compte en banque. Mais les deux montres vous donneront la même heure. Si vous comprenez ce principe fondamental, si la compassion s'éveille en vous, vous achèterez une montre à 10 € quel que soit votre niveau de revenus, et vous donnerez le surplus à ceux qui sont dans le besoin. (*Amma écoute la traduction et complète.*) Je ne veux pas dire que vous n'avez pas le droit de vous acheter une montre très chère. L'idée essentielle, c'est de prendre ce dont vous avez besoin et de partager le reste avec les autres. Concernant la crise économique et le chômage, il faut faire preuve de souplesse. Le problème est souvent que les gens ont été formés dans un secteur où il n'y a plus de travail. La crise peut durer encore un bon

>

> moment, alors il faut trouver de nouvelles voies pour s'en sortir. Il faut se secouer, réfléchir et demander conseil à d'autres pour trouver des solutions. Regardez combien les Chinois travaillent dur ! Prenez clairement conscience de la situation et cherchez des façons de vous en sortir, au lieu de vous cramponner à votre ancien métier.

Et si, à cet égard, la crise était aussi l'occasion de prendre un nouveau départ ?
On observe un peu partout des signes positifs, mais ce sont comme des braises : soit on souffle dessus pour que le feu prenne, soit on les laisse s'éteindre. Le plus grand problème de notre époque, c'est que l'esprit humain et la nature sont en plein chaos. L'humanité est à un carrefour, mais elle ne sait pas quelle direction prendre. Rassemblez vos forces et votre courage et avancez ! Faites de votre mieux pour sortir de la dépression. Il faut aussi lutter contre la toxicomanie. C'est un grave problème dans de nombreux pays. Les toxicomanes perdent tout, leur clairvoyance, leur intelligence, leurs forces ! Il faut les aider !

Pouvez-vous citer un moment de votre vie où vous avez eu l'impression de prendre un nouveau départ ?
(*Swami Amritaswarupananda réfléchit un instant avant de traduire cette question personnelle. Amma éclate de rire.*)

Qui est Amma ?

Mata Amritanandamayi Devi est née Sudhamani Idamannel, le 27 septembre 1953 dans le Kerala, un État du sud de l'Inde. Elle grandit dans une famille pauvre de pêcheurs. Petite fille, elle passe déjà de nombreuses heures à méditer et à chanter des chants religieux. « *J'étais un peu folle* », dit-elle en plaisantant. Lorsqu'elle a 9 ans, sa mère tombe malade et elle doit s'occuper de la maison. Émue par la pauvreté dans son village, elle distribue de la nourriture et des vêtements, ce que sa famille a du mal à comprendre. Elle commence aussi à prendre spontanément des gens dans ses bras pour les consoler. Beaucoup s'offusquent de son attitude, pourtant elle apporte un profond réconfort à de plus en plus de gens. Elle devient *Mahatma*, "grande âme". Depuis 1987, date à laquelle elle se rend pour la première fois en Amérique et en Europe, elle se fait peu à peu connaître dans le monde entier.

À lire :

Swami Paramatmananda Puri, *Amma : La Mère de la béatitude immortelle*
Swami Paramatmananda Puri, *Sur le chemin de la liberté, tome 2*
Swami Paramatmananda Puri, *La Voie éternelle*
(disponible sur http://www.ammaboutique.org)
Mata Amritanandamayi, *Éveillez-vous mes enfants*

"Il faut être ouvert comme un enfant."

Je resterai toujours une débutante ! Le monde qui nous entoure change en permanence. Regardez par exemple les incroyables progrès de la médecine.
Il faut toujours continuer à apprendre, et pour cela il faut être ouvert comme un enfant. Ma voie est celle de l'acceptation : quoi qu'il se passe, je l'accepte et j'avance dans la vie. C'est ce que je veux dire en disant que je serai toujours une débutante. Pour moi, tout est un miracle. Je pose sur les choses le regard et le ressenti d'un enfant.

Pour quelqu'un d'aussi intelligent, d'aussi sensible à l'importance de l'éducation, cela a dû être frustrant de ne pas pouvoir faire d'études. Si vous aviez pu, quelle voie auriez-vous choisie ?
(*Tout en écoutant la traduction de la question, Amma sourit, embrasse quelqu'un puis répond.*) La meilleure formation, c'est la connaissance de soi, de sa véritable personnalité. Si on la possède, si l'on sait qu'on ne fait qu'un avec l'univers, alors on sait aussi que tout est en soi, que rien ne nous sépare de rien : c'est là le vrai savoir, et je l'ai reçu. Cela me suffit.

Vous avez donné environ trente-deux millions d'étreintes. À combien aimeriez-vous arriver ? Comment voyez-vous l'avenir ?
Je ne pense jamais à ce genre de choses. L'avenir est une sorte de rêve, seul l'instant présent existe vraiment. Mais si je pouvais formuler un vœu, ce serait celui-ci : de pouvoir embrasser tendrement mon prochain, de pouvoir sécher ses larmes jusqu'à mon dernier souffle.

Embrasser et réconforter des milliers de gens par jour, cela doit être épuisant, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Pourtant, vous avez l'air gaie et pleine d'entrain !
Quand les gens sont tristes, Amma l'est aussi ; quand les gens sont heureux, Amma l'est aussi. Mais en fait, Amma est toujours heureuse, quelles que soient les circonstances. (*Elle rit.*) Vous savez, que vous passiez votre temps à rire ou à pleurer, le temps passe quand même. Alors riez ! Trouvez chaque jour l'occasion de rire. Le rire est la musique de l'âme.

Pour en savoir plus sur Amma :
www.etw-france.org, www.fr.embracingtheworld.org, et la page Facebook officielle : Amma en France - ETW.

TEXTE **ANNE WESSELING**
PHOTOGRAPHIES **EMBRACING THE WORLD - MATA AMRITANANDAMAYI MATH**

Un magazine unique, comme vous...

Penser avec le coeur

Ne manquez aucun numéro de

Happinez

Abonnez-vous !

1 an - 8 numéros

Pour **35 €** seulement
au lieu de ~~47,60 €~~

soit **27 % de réduction !**

5€ seront reversés à l'association ETW

L'association Embracing The World

Embracing the World est un réseau mondial d'organisations humanitaires inspiré par les projets humanitaires du Mata Amritanandamayi Math basé en Inde. **Embracing the world** a pour mission d'alléger le fardeau des démunis dans le monde en les aidant à combler leurs cinq besoins fondamentaux – nourriture, logement, santé, éducation et aide financière – partout et chaque fois que cela est possible. L'association cherche tout particulièrement à aider les populations dans les situations d'urgence. Elle oeuvre en outre dans les domaines de la préservation de l'environnement et du développement durable pour aider à protéger l'avenir de notre fragile planète. Grâce à l'Université Amrita, les chercheurs développent des moyens innovants pour acheminer des biens matériels, permettre l'accès au savoir, à l'information, à l'énergie et à la santé - afin d'aider ceux qui en ont besoin ici et maintenant, où qu'ils soient.

A B O N N E M E N T H A P P I N E Z

À compléter en MAJUSCULES et à retourner, accompagné de votre règlement à : **CRM ART – Abonnement Happinez - CS 15245 - 31152 Fenouillet Cedex – France**

☐ Je m'abonne à Happinez 1 an - 8 numéros au prix de 35 € au lieu de ~~47,60 €~~ (27 % de réduction), **5€ seront reversés à l'association ETW.**

☐ **Je m'abonne / J'offre un abonnement :**

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Date de naissance

Ville

E-mail

☐ **Cet abonnement est destiné à :**

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Date de naissance

Ville

E-mail

• L'abonnement prendra effet à partir de Happinez n°30, parution le 6 décembre 2017, si j'envoie mon coupon avant le 24 novembre 2017.

• Je règle aujourd'hui par chèque bancaire ou postal à l'ordre de : **Happinez / ORACOM SA**

☐ J'autorise Happinez à utiliser mon adresse mail afin de me communiquer des informations relatives à mon magazine et à ses partenaires.

*** Offre réservée aux visiteurs des événements organisés par ETW en novembre 2017, valable en France métropolitaine uniquement.** Si vous êtes à l'étranger ou dans les DOM-TOM, abonnez-vous sur la boutique en ligne à l'adresse suivante : www.happinez.fr. **Informatique et libertés :** en application de l'article L.27 de la loi du 6 janvier 1978, relative à l'informatique et aux libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant en vous adressant à notre siège social. Les informations requises sont nécessaires à l'établissement de votre abonnement.

Date et signature obligatoires :

ETW17